

# Вказівки для великих сімей або сімей, що складаються з кількох поколінь, котрі мешкають разом

Кожному загрожує ймовірність захворіти коронавірусною інфекцією 2019 року (COVID-19) при контакті з вірусом. У людей похилого віку та людей, які страждають важкими основними захворюваннями (незалежно від віку), ризик серйозного перебігу інфекції COVID-19 зростає. Додаткова інформація про категорії населення з підвищеним ризиком серйозного перебігу COVID-19 опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk).

**Якщо ви або будь-хто з людей, з котрими ви проживаєте, входите в групу ризику важкого перебігу COVID-19, усі члени сім'ї повинні поводитися таким чином, ніби вони також входять до групи високого ризику.** У великих сімей або сімей, що складаються з кількох поколінь, які мешкають разом, можуть виникнути труднощі при обмеженому просторі. При тому, що уникнення близького контакту з оточуючими та ізоляція від хворої людини може викликати відчуття самотності, такі дії необхідні для сповільнення поширення COVID-19 та захисту себе та вашої родини.

## У цьому документі пояснюється як:

- [Захистити рідних, коли ви виходите з дому](#)
- [Захистити рідних, котрі входять до групи підвищеного ризику важкого перебігу захворювання](#)
- [Забезпечити здоров'я дітей](#)
- [Ізолювати хворого члена сім'ї](#)
- [Доглядати за хворим членом сім'ї](#)
- [Забезпечити харчування хворого](#)
- [Дотримуватися карантину при контакті з хворим](#)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# Як захистити рідних та інших осіб, коли ви виходите з дому

Якщо ви або будь-хто з людей, з котрими ви проживаєте, входите в групу ризику важкого перебігу COVID-19, усі члени сім'ї повинні поводитися таким чином, ніби вони також входять до групи високого ризику. Призначте одного або двох членів сім'ї, котрі не входять до групи ризику важкого перебігу COVID-19, щоб вони займалися необхідними справами. Під час перебування вдома серед членів сім'ї, котрі входять до групи ризику важкого перебігу COVID-19, рекомендується вживати додаткові профілактичні заходи, наприклад, носити маску, дотримуватися правил соціального дистанціювання, часто мити руки та забезпечувати належну вентиляцію. **Наводимо декілька рекомендацій для членів сімей, котрі залишають дім у справах:**

- 1. Коли виходите з дому, візьміть із собою наступне:** маску, серветки та засіб для обробки рук, що містить щонайменше 60% спирту.
- 2. Перебуваючи серед людей, котрі не проживають разом з вами, закривайте рот та ніс маскою.** Маску слід **випрати**, коли вона забрудниться або набере вологи, або не рідше одного разу на день. Важливо завжди знімати маску згідно з правилами та **мити руки** після поводження або торкання використаної маски. Дізнайтеся більше про правила користування маскою на інтернет-сторінці [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks).
- 3. Дотримуйтеся правил соціального дистанціювання. Тримайтеся на відстані не менше 2 метрів, або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук) від інших людей.**
- 4. Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.** Якщо немає можливості помити руки водою з милом, **використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту.** Завжди мийте руки відразу після того, як повернулися додому. Докладніша інформація щодо миття рук опублікована на інтернет-сторінці [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands).
- 5. Не торкайтесь поверхонь, котрих часто торкаються люди в місцях громадського користування, таких як кнопки ліфтів і поручні.** Не торкайтесь свого обличчя (очей, носа, рота) або маски, доки не помієте руки або не обробите їх антисептиком.
- 6. Якщо ви користуєтесь громадським транспортом, дотримуйтеся наступних вимог:**
  - » Носіть маску.
  - » Якщо можливо, зберігайте відстань від інших пасажирів у 2 метри або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук).
  - » Не торкайтесь поверхонь, котрих часто торкаються люди, наприклад, поручнів, наскільки це можливо.
  - » Мийте руки водою з милом, або використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту, якнайшвидше після користування громадським транспортом.
- 7. Не сідайте в машину разом з людьми не з вашої родини. Якщо вам необхідно сісти в салон автомобіля з іншими людьми, дотримуйтеся наступних правил:**
  - » Носіть маску.
  - » Опустіть вікна або увімкніть систему вентиляції салону для надходження свіжого повітря.
  - » Не торкайтесь жодних поверхонь наскільки можливо.
  - » Кількість пасажирів у салоні повинна бути якомога меншою, а відстань між ними якомога більшою.
  - » Мийте руки водою з милом, або використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту, після того, як вийдете з салону автомобіля.



Додаткова інформація про зниження ризику при виконанні важливих повсякденних справ опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands).

# Як захистити рідних, котрі входять до групи підвищеного ризику важкого перебігу COVID-19

Якщо серед ваших рідних є людина похилого віку або людина, хвора на певні раніше діагностовані захворювання, усі члени сім'ї повинні поводитися таким чином, ніби вони також входять до групи ризику важкого перебігу COVID-19. Додаткова інформація про категорії населення з підвищеним ризиком серйозного перебігу COVID-19 опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk). Для захисту своїх рідних дотримуйтеся наступних правил:



- 1. Залишайтеся вдома якомога більше.**
- 2. Дотримуйтеся правил соціального дистанціювання.** Тримайтеся на відстані не менше 2 метрів або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук) від інших.
- 3. Мийте руки водою з милом якомога частіше, протягом щонайменше 20 секунд,** особливо після перебування в громадському місці або після чищення носа, кашлю або чхання. Якщо немає можливості помити руки водою з милом, використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту.
- 4. Не торкайтеся носа, очей, рота або маски, попередньо не обробивши руки.** Без зволікань мийте руки водою з милом або обробляйте антисептиком після того, як торкнетесь обличчя (очей, носа, рота) або маски.
- 5. Якщо ви кашляєте або чхаєте, прикривайтеся серветкою або використовуйте для цього зігнутий лікоть.** Використані серветки викидайте до смітника та відразу мийте руки.
- 6. Часто мийте водою з милом поверхні, котрих торкаються, та предмети спільного користування,** наприклад, столи, дверні ручки, перемикачі світла, стільниці, письмові столи, унітази, крани та мийки. Після цього слід провести дезінфекцію (знищення мікроорганізмів) поверхні побутовим мийним засобом. Коли проводите чистку та дезінфекцію за допомогою купленого в магазині або зробленого власноруч побутового мийного засобу або дезінфектанту, за можливості вдягайте рукавички. Дотримуйтеся інструкції з використання мийного засобу або дезінфектанту. Додаткова інформація стосовно обробки та дезінфекції опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).
- 7. В приміщеннях повинен підтримуватися належний повітрообмін.** Відкрийте вікно та увімкніть вентилятор для притоку та циркуляції свіжого повітря, якщо це не становить небезпеки та незручностей.
- 8. Уникайте обіймів, поцілунків та спільного прийому їжі та напоїв з людьми, що знаходяться в групі підвищеного ризику важкого перебігу захворювання, з котрими ви проживаєте.**
- 9. Не запрошуйте гостей, якщо немає необхідності їхньої присутності у вас вдома (наприклад, медсестра для догляду вдома).** Якщо ви приймаєте гостей, перед тим, як вони увійдуть до вашого дому, переконайтеся, що у вас та ваших домашніх відсутні симптоми COVID-19, та попросіть гостей зробити те саме. Якщо будь-хто з ваших домашніх контактував зі збудником COVID-19 або захворів на COVID-19, повідомте про це ваших гостей. Хворі відвідувачі або особи, котрі контактували зі збудником, не повинні входити до вашої домівки. Не забувайте дотримуватися дистанції щонайменше у 2 метри, або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук), носити маску та просити відвідувачів вдягати маску перед тим, як увійти до вашої домівки. Докладніше на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors).
- 10. Ваші рідні, що входять до групи високого ризику, не повинні доглядати за іншими членами вашої родини.** Якщо людина, що входить до групи високого ризику, повинна виконувати обов'язки по догляду за іншими, ті особи, котрим надають догляд, повинні залишатися вдома якомога довше для захисту своїх рідних, котрі входять до групи ризику важкого перебігу COVID-19.



# Як забезпечити здоров'я дітей

Діти та інші люди можуть поширювати вірус, навіть якщо у них немає симптомів. При тому, що більшість дітей не входить до групи ризику важкого перебігу COVID-19, деякі діти можуть хворіти важкими захворюваннями. Особливо це стосується немовлят та дітей з раніше діагностованими захворюваннями. **Щоб захистити дітей та зберегти їх здоров'я під час пандемії COVID-19, дотримуйтеся наступних правил:**

**11. Навчіть дітей правилам захисту себе та оточуючих.** Діти й інші люди можуть поширювати вірус, навіть якщо у них немає симптомів. Навчіть дітей заходам щоденної профілактики, наприклад, прикриватися серветкою при чханні та кашлі, викидати використані серветки до смітника та відразу після цього обробляти руки, та вимагайте суворого дотримання цих вимог.



**12. Якщо ваші діти віком від 2 років і старше перебувають серед людей, котрі не проживають разом з вами, вони повинні закривати рот та ніс маскою.**



**13. Навчіть дітей часто мити руки протягом щонайменше 20 секунд.** Поясніть, що якщо вони будуть часто мити руки, вони не захворіють, і вірус не буде передаватися оточуючим людям. Нагадуйте дітям про необхідність миття рук після чищення носа, кашлю або чхання, відвідування вбиральні, перебування за межами домівки, а також перед та після прийому їжі.



» Якщо немає можливості помити руки водою з милом, використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту, та тріть руки, доки вони не висохнуть. За маленькими дітьми необхідно спостерігати для контролю безпечного використання антисептику.

**14. Бажано, щоб ваша дитина не бавилася з дітьми з інших домівок.** Якщо діти з різних домівок бавляться разом, дитячі ігри рекомендується перенести на свіже повітря, та слідкувати за тим, аби діти носили маски та знаходилися на відстані щонайменше 2 метри або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук) одне від одного. Дітям не слід ділитися іграшками.



» Нагадуйте дітям про необхідність миття рук водою з милом щонайменше протягом 20 секунд після ігор з дітьми з інших домівок. Якщо немає можливості помити руки водою з милом, використовуйте антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту.

**15. Допомагайте дітям підтримувати спілкування з друзями за допомогою відеозв'язку, телефонних розмов та листів.**



**16. Допомагайте дітям протидіяти стресу.** Спостерігайте за появою ознак стресу або змін у поведінці. Задавайте запитання та діліться інформацією про COVID-19 у зрозумілій для дітей формі. Дайте дітям зрозуміти, що вони знаходяться у безпеці, і сумний настрій — це нормально. Додаткова інформація про те, як говорити з дітьми про COVID-19, опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild).



Додаткова інформація опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children).

## Як ізолювати хворого члена сім'ї

Якщо будь-хто з членів сім'ї захворіє на COVID-19, в умовах обмеженого простору може бути складно запобігати контакту з цією людиною. **Ізоляція** застосовується для попередження контакту людей, хворих на COVID-19, від людей, не заражених збудником. **При ізоляції хворого члена сім'ї дотримуйтеся наступних правил:**

- 1. Дистанція повинна бути якомога більшою — дотримуйтеся відстані щонайменше 2 метрів, або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук) між хворою особою та іншими людьми та домашніми тваринами.** Відокремліть людей з групи підвищеного ризику тяжкого перебігу захворювання від хворих осіб.
- 2. Хворі члени сім'ї повинні надягати маску, коли знаходяться поблизу особи, відповідальної за догляд, або інших членів родини.** Маску не слід надягати на дітей віком до 2 років, на людину з утрудненим диханням або на людину, яка не може самостійно зняти маску. Докладна інформація про правила користування маскою наведена на інтернет-сторінці [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks).
- 3. Нагадуйте хворим, що вони повинні прикриватися при кашлі та чханні, а також не торкатися очей, носа, рота та маски.**
- 4. Усі члени родини повинні часто мити руки водою з милом** або користуватися антисептиком для рук, що містить щонайменше 60% спирту, та не торкатися очей, носа та рота.
- 5. Доглядати за хворою людиною повинен тільки хтось один з членів сім'ї.** Ця особа, що надає догляд, не повинна належати до групи підвищеного ризику серйозного захворювання.
  - » Зведіть до мінімуму контакти з іншими людьми у вашій домівці, особливо з тими, які знаходяться в групі підвищеного ризику серйозного захворювання.
  - » Особа, що доглядає за хворим пацієнтом, повинна бути окремою особою, а не людиною, яка доглядає за іншими членами сім'ї, яким потрібна допомога з прибиранням, купанням або іншими повсякденними справами.
  - » Особа, відповідальна за догляд, при наданні хворому послуг з догляду та при контакті або наданні таких послуг іншим членам родини з раніше виявленими захворюваннями повинна надягати маску.
- 6. Уникайте спільного користування особистими речами, наприклад, телефонами, тарілками, чашками, столовими приборами, рушниками, постільною білизною або іграшками з хворою людиною.**





7. **Очищуйте та дезінфікуйте всі поверхні в приміщеннях, де перебувала хвора людина, а також їх постільну білизну та одяг.** Докладніше на інтернет-сторінці [https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect).

8. **Якщо ви користуєтеся спільною спальнею з хворою людиною:**

- » Переконайтесь, що кімната добре провітрюється. Відкрийте вікно та увімкніть вентилятор для притоку та циркуляції свіжого повітря, якщо це не становить небезпеки та незручностей.
- » Поставте ліжка на відстані не менше 2 метрів або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук) одне від одного. Якщо це неможливо, спіть у положенні «валет».
- » Обгородіть ліжко, на якому спить хвора людина, фізичним бар'єром. Наприклад, можна використовувати фіранку для ванної, ширму-роздільник кімнати, великий картонний плакатний щит, ковдру або велике постільне покривало.
- » Періть та висушуйте постільну білизну після того, як хвора людина користувалася нею. Беручи до рук забруднений одяг, надягайте одноразові рукавички.



9. **Якщо ви користуєтеся спільною вбиральнею з хворою людиною,** ця людина повинна очищати та дезінфікувати її після кожного користування. Якщо це неможливо, перед тим, як проводити обробку вбиральні, особа, відповідальна за догляд, повинна надягнути маску та одноразові рукавички та почекати стільки, скільки необхідно, після того, як хвора людина користувалася ванною. Хвора особа при користуванні вбиральнею повинна надягати маску, якщо це можливо. Переконайтесь, що вбиральня добре провітрюється. Відкрийте вікно та увімкніть вентилятор для притоку та циркуляції свіжого повітря, якщо це не становить небезпеки та незручностей.

10. **Не запрошуйте гостей, якщо немає необхідності їхньої присутності у вас вдома (наприклад, медсестра для догляду вдома).** Якщо будь-хто з членів вашої родини хворий на COVID-19, скажіть про це особам, що вас відвідують. Якщо відвідувачам необхідно увійти, вони повинні вдягнути маску та триматися на максимально можливій відстані від хворої людини, щонайменше 2 метри або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук).



11. **Хвора особа повинна бути на ізоляції доти, доки не будуть виконані умови припинення домашньої ізоляції.**

Докладна інформація опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

# Як доглядати за хворим членом сім'ї

У більшості людей, які захворіли на COVID-19, хвороба протікатиме легко, і їм слід залишатися вдома для одужання. **Якщо ви доглядаєте за хворою людиною в домашніх умовах, дотримуйтеся наступних правил:**

## 1. Вживайте заходів, щоб людина, хвора на COVID-19, виконувала такі дії:

- » Пила достатньо рідини, аби уникнути зневоднення.
- » Відпочивала вдома.
- » Приймала безрецептурні препарати для полегшення симптомів (після консультації з лікарем по телефону).
- » Часто мила руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо немає можливості помити руки водою з милом, використовувала антисептик для рук, що містить щонайменше 60% спирту.
- » У більшості людей симптоми тривають кілька днів, а через тиждень починається полегшення.



## 2. Обмежуйте контакти з хворою людиною в максимально можливих межах. Перед тим, як надавати хворій особі послуги з догляду, попросіть її надягнути маску. Особа, відповідальна за догляд, при наданні хворій людині послуг з догляду також повинна надягати маску, котра забезпечує деякий захист.

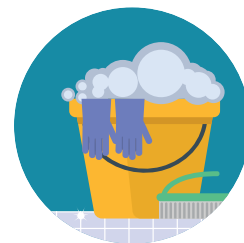


## 3. Особи, відповідальні за догляд, повинні дотримуватися карантину. Особи, відповідальні за догляд, повинні дотримуватися карантину після надання хворій особі послуг з догляду. Інформація про те, коли і як дотримуватися карантину, наведена на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).



## 4. Обробляйте поверхні, дверні ручки та інші поверхні, котрих часто торкаються, водою з милом. Після цього слід щоденно проводити дезінфекцію (знищення мікроорганізмів) поверхні побутовим мийним засобом. Перелік побутових мийних та дезінфікуючих засобів, ефективних у відношенні вірусу-збудника COVID-19, наведений на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants).

- » Користуючись мийними засобами, відкривайте вікно та вмикайте вентилятор для притоку та циркуляції свіжого повітря, якщо це не становить небезпеки та незручностей.
- » За можливості встановіть окремий смітник, котрим буде користуватися хвора особа. Викидайте використані одноразові рукавички та інші забруднені предмети до смітника. Після того, як викинете сміття мийте руки.
- » Періть та висушуйте постільну білизну після того, як хвора людина користувалася нею. Беручи до рук забруднений одяг, надягайте одноразові рукавички.



Додаткова інформація стосовно обробки та дезінфекції опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).

5. **Візьміть номер телефону лікаря та телефонуйте лікареві, якщо стан хворого на COVID-19 погіршиться, або виникнуть запитання чи побоювання стосовно людини, котрій ви надаєте послуги з догляду.** Якщо у вас виникають труднощі у спілкуванні англійською мовою, зверніться до перекладача або попросіть допомоги в членів родини. Якщо особі, хворій на COVID-19, знадобиться відвідати лікаря, завчасно зателефонуйте. Хвора особа повинна надягнути маску.



6. **Стежте за наявністю попереджувальних ознак\*, пов'язаних із COVID-19. Якщо у когось спостерігається будь-яка з цих ознак, негайно зверніться по невідкладну медичну допомогу:**

- » Утруднене дихання
- » Постійний біль або стискання в грудях
- » Нещодавня сплутаність свідомості
- » Нездатність прокинутись або не засинати
- » Шкіра, губи або нігтьові пластини блідого, сірого або синього кольору залежно від тону шкіри

\*Цей перелік містить не всі можливі симптоми. Телефонуйте до лікаря при появі будь-яких інших симптомів, які здаються вам серйозними або тривожними.

7. **Якщо у вас виник невідкладний медичний стан, зателефонуйте до служби 911.** Повідомте операторові служби 911 про те, що людина об'єктивно або вірогідно захворіла на COVID-19. Якщо у вас виникають труднощі у спілкуванні англійською мовою, зверніться до перекладача або попросіть допомоги в членів родини.



8. **Попросіть будь-кого з друзів або сусідів принести вам продукти або медикаменти, якщо є така можливість.** Також можна скористатися службами доставки у місці вашого проживання.



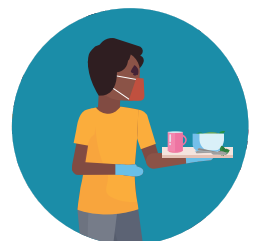
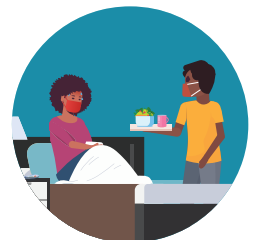
Додаткова інформація про догляд за хворою людиною наведена на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick).



## Як забезпечити харчування хворого

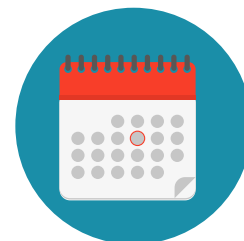
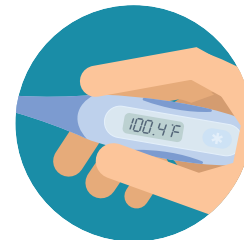
Якщо є така можливість, хворому членові родини бажано приймати їжу в окремому місці. Якщо немає можливості приймати їжу в окремому місці, під час прийому їжі необхідно дотримуватися максимально можливої відстані, щонайменше 2 метри, або 6 футів (приблизно довжина 2 витягнутих рук), від інших членів родини, або приймати їжу в інший час. **Крім цього, дотримуйтеся наступних правил:**

1. **Якщо ви захворіли, не готуйте їжу та не допомагайте на кухні.**
2. **Всі члени вашої родини перед приготуванням або прийомом їжі повинні мити руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.**
3. **При поданні їжі використовуйте чисті столові прибори.** Щоб усунути можливість спільного використання тих самих столових приборів, подавати їжу усім членам родини повинна лише одна особа, або кожен член родини повинен подавати собі самостійно, використовуючи свої столові прибори.
4. **Не вживайте їжу з тих самих тарілок і не користуйтеся тими самими столовими приборами разом з іншими членами сім'ї.**
5. **При поданні їжі хворій людині та митті посуду та столових приборів, котрими користувалася хвора людина, особа, відповідальна за догляд, повинна надягати маску.** Ця особа не повинна належати до групи підвищеного ризику серйозного захворювання.
6. **При контакті з використовуваним хворою людиною або забрудненим посудом, склянками та столовими приборами надягайте рукавички, якщо є така можливість.** Також мийте використані предмети у гарячій мильній воді або у посудомийній машині.
  - » Якщо хвора особа залишила частину їжі на потім, зберігайте її в окремому контейнері та поставте відмітку, що це страва хворої людини, аби її не взяв хто-небудь інший.
7. **Після контакту з використаним посудом та столовими приборами та після зняття рукавичок мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.**



# Як дотримуватися карантину при контакті з хворим

Карантин застосовується для утримання особи, котра могла контактувати зі збудником COVID-19, окремо від інших з метою попередження поширення захворювання. **Якщо ви або будь-хто з вашої родини мали близький контакт із хворим на COVID-19, дотримуйтеся наступних правил:**



## 1. Залишайтеся вдома та слідкуйте за станом свого здоров'я.

- » Залишайтеся вдома та дотримуйтеся [правил карантину](#) після останнього контакту з хворим на COVID-19.
- » Стежте за появою гарячки (38°C [100,4°F] або вище), кашлю, утрудненого дихання, втрати смакового сприйняття або нюху, або [інших симптомів](#) COVID-19.
- » За можливості, тримайтеся на відстані від інших людей та [домашніх тварин](#), особливо від людей, що входять до групи [підвищеного ризику](#) важкого перебігу COVID-19. Під час карантину людина відчуває себе самотньою, проте це є необхідним заходом для попередження поширення COVID-19 та захисту вас та членів вашої родини. Якщо ви не впевнені, що зможете безпечно провести карантин в себе вдома, зверніться до місцевого органу охорони здоров'я або до свого лікаря, щоб довідатися про додаткові варіанти поселення.

## 2. Прикривайтеся під час кашлю та чхання; часто мийте руки; не торкайтесь очей, носу, рота або маски. Після того, як торкнетесь очей, носа, рота або маски, мийте руки.

## 3. Якщо будь-хто з членів вашої родини захворіє COVID-19 та має можливість дотримуватися ізоляції, перебуваючи в окремій кімнаті, вам та іншим членам вашої родини, котрі були у тісному контакті з цією хворою людиною, необхідно побути на карантині (перебувати відокремлено від хворої людини) та залишатися вдома протягом певного періоду з того часу, коли член вашої родини, хворий на COVID-19, почав перебувати на ізоляції.

## 4. Якщо на COVID-19 захворіє інший член вашої родини, з котрим ви мали тісний контакт, карантин необхідно розпочати знову.

## 5. Якщо ви доглядаєте за членом родини, хворим на COVID-19, або не маєте можливості дотримуватися ізоляції з хворою людиною, ви повинні залишатися на карантині в період надання догляду особі, хворій на COVID-19, протягом певного періоду з того часу, коли член вашої родини, хворий на COVID-19, може завершити ізоляцію.

Інформація про те, коли і як дотримуватися карантину: [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). Відвідайте інтернет-сторінку вашого місцевого органу охорони здоров'я, щоб дізнатися про те, які у вашій місцевості є можливості до скорочення терміну карантину.

Додаткова інформація про те, коли хвора на COVID-19 особа може завершити ізоляцію та контактувати з іншими людьми, наведена на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

## 6. Допускайте до свого помешкання лише тих відвідувачів, присутність котрих необхідна (наприклад, медсестра, що відвідує вдома). Якщо будь-хто з членів вашої родини хворий на COVID-19 та інші члени родини знаходяться на карантині, скажіть про це особам, що вас відвідують. Якщо відвідувачам необхідно увійти, вони повинні надягнути маску та триматися на максимально можливій відстані (щонайменше 2 метри або 6 футів, що приблизно довжина 2 витягнутих рук) від хворої людини та інших осіб, котрі перебувають на карантині.

## 7. Попросіть будь-кого з друзів або сусідів принести вам продукти або медикаменти, якщо є така можливість. З'ясуйте, чи надає місцевий продуктовий магазин послуги доставки додому.

Додаткова інформація про те, коли та як дотримуватися правил карантину, опублікована на інтернет-сторінці [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).